



# A . S . SERMERSHEIM

## EQUIPE SENIOR 1 & 2 – SAISON 2011/2012 PROGRAMME DE PREPARATION « ALLER »

### **Semaine 1 (du 26 au 31 Juillet)**

Mardi 26 Juillet : Reprise de l'entraînement (prise de contact, footing, repas)

Mercredi 27 Juillet : Entraînement

Samedi 30 Juillet : AS Gerstheim 14 :00 contre Erstein, 17 :30 contre Illhaueusern (1<sup>er</sup> j.)

Dimanche 31 Juillet : AS Gerstheim 10 :00 contre Biesheim suivi finale classement (2<sup>nd</sup> j.)

### **Semaine 2 (du 2 au 7 Août)**

Mardi 2 Août : Entraînement

#### **Du Vendredi 5 au Dimanche 7 Août :**

Stage d'avant saison à Freudenstadt ponctué par une rencontre amicale face à Freudenstadt le dimanche à 14h30

### **Semaine 3 (du 10 au 13 Août)**

Mercredi 10 Août : Match amical contre MUTZIG (à domicile – 19h30)

Jeudi 11 Août : Séance de décrassage (équipe 1), entraînement (équipe 2)

Samedi 13 Août : Match amical contre BARR (à domicile – 18h00)

Dimanche 14 Août : Match amical équipe 2 contre HINDISHEIM (à domicile – 10h00)

### **Semaine 4 (du 16 au 21 Août)**

Mardi 16 Août : Entraînement

Mercredi 17 Août : Match amical contre KINTZHEIM (à domicile – 19h30)

Dimanche 21 Août : **1<sup>er</sup> tour de la Coupe de France : HEILIGENSTEIN - ASS (16h00)**

### **Semaine 5 (du 23 au 28 Août)**

Mardi 23 Août : Entraînement

Jeudi 25 Août : Entraînement

Dimanche 28 Août : **Reprise du championnat équipe 1 : ASS – NIEDERNAI (16h00)**

Match amical équipe 2 contre PORTUGAIS SELESTAT 2 (à domicile – 10h00)

### **Semaine 6 (du 30 Août au 4 Septembre)**

Mardi 30 Août : Entraînement

Mercredi 31 Août : Match amical équipe 2 contre CTS (Entreprise) (à domicile – 20h30)

Jeudi 1<sup>er</sup> Septembre : Entraînement

Dimanche 4 Septembre : **Reprise pour l'équipe 2 en Trophée Now One : SUNDHOUSE – ASS (10h00)**

## **!!! Précisions importantes !!!**

**Les entrainements débutent à 19 heures 45 précises, en tenue et sur le terrain !**

**Les baskets et crampons sont obligatoires durant toute la préparation (Juillet et Août)**

**Merci de signaler vos congés d'été et absences à Thierry Maeder (équipe 1), Didier Zuber (équipe 2)**

**Nos n° de téléphone indispensables : Thierry (09 64 28 30 46 ou 06 71 62 08 18) et Didier (06 75 53 98 80)**